

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ СО СТУДЕНТАМИ БГАТУ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Методические рекомендации*

Минск  
БГАТУ  
2013

УДК 796(07)  
ББК 75я7  
О-72

*Рекомендовано Научно-методическим советом  
агромеханического факультета БГАТУ.  
Протокол № 2 от 1 ноября 2011 г.*

Составители:  
старший преподаватель Д. А. Малявко,  
старший преподаватель Ю. В. Старовойтова,  
преподаватель Е. А. Тетерук

Рецензенты:  
доцент кафедры гимнастики БГУФК, кандидат педагогических наук,  
доцент *Л. А. Юсупова*;  
заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики БГУФК,  
кандидат педагогических наук, доцент *С. А. Сергеев*

**Особенности занятий аэробикой со студентами БГАТУ  
на занятиях физической культурой** : методические рекоменда-  
ции / сост.: Д. А. Малявко, Ю. В. Старовойтова, Е. А. Тетерук.  
– Минск : БГАТУ, 2013. – 52 с.  
ISBN 978-985-519-582-6.

УДК 796(07)  
ББК 75я7

ISBN 978-985-519-582-6

© БГАТУ, 2013

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ .....	9
1.1. Особенности аэробики как вида физкультурно- спортивной деятельности .....	9
1.2. Влияние аэробики на организм человека .....	11
1.3. Функции фитнеса и аэробики в формировании здорового образа жизни студентов .....	13
1.4. Значение фитнеса и аэробики в повышении эффективности физической культуры студентов .....	15
2. РАЗНОВИДНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ АЭРОБИКИ .....	18
3. КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И УПРАВЛЕНИЕ НАГРУЗКАМИ .....	23
3.1. Регулирование нагрузок во время занятий аэробикой (для девушек 17-23 лет) .....	23
3.2. Медицинские показания и противопоказания к занятиям .....	26
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ .....	27
4.1. Планирование занятий аэробикой в вузе в годичном макроцикле .....	27
4.2. Содержание и структура уроков аэробики .....	29
4.3. Характеристика используемых в аэробике средств .....	32
4.4. Примерный комплекс упражнений для занятий аэробикой в вузе .....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	50

## ВВЕДЕНИЕ

Современное профессиональное обучение характеризуется динамичностью, высокой интенсивностью умственной нагрузки и возросшим объемом информации, что предъявляет высокие требования к студентам, в том числе и к воспитанию у них ответственного отношения к своему здоровью, здоровью будущих поколений.

Очень важно дать будущему специалисту научные представления о способах и методах укрепления здоровья своего и учащихся. Именно поэтому формирование самоорганизации здорового образа жизни студентов выступает в настоящее время как образовательная ценность, ибо будущий специалист должен на личном примере поведения подтверждать единство принципов здорового образа жизни и собственных жизненных и профессиональных принципов.

Фитнес-культура затрагивает сегодня различные аспекты жизнедеятельности студенческой молодежи – быт, досуг, мир окружающих материальных и духовных ценностей, поэтому рассмотрение созидательной роли ее различных видов и форм в формировании человеческого потенциала занимает особое значение.

Если фитнес-культура безусловно важна для людей разного возраста, то для студентов она жизненно необходима. Известно, что ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии – это один из стресс-факторов, негативно влияющий на здоровье. Результатом негативного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между достижениями студентов в освоении профессии и потерями в состоянии здоровья.

В системе высшего профессионального образования (ВПО) при формальном декларировании стратегии гармоничного развития студентов приоритет отдается их интеллектуальному развитию в ущерб физическому развитию и здоровью. Не случайно поэтому число студентов, отнесенных по показателям заболеваемости к специальной медицинской группе, на сегодняшний день превы-